

きゅうしょくだより

# いたたきます

## バランスよく食べて楽しい冬休みにしましょう！

12月に入り、寒さが身にしみる季節となりました。かぜやインフルエンザも流行しやすい季節です。体調を崩さないためには「手洗い・うがい」「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」が大切です。楽しい冬休みになるように、色々な食材を食べて元気に過ごしましょう。



炭水化物
多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など

脂質
多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など

たんぱく質
多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など

無機質
多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など

ビタミン
多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど

### エネルギーになる



### 体をつくる



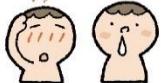
### 体の調子をととのえる



かぜをひいたら  
水分をしっかり  
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけ水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

しょうじょうべつ  
症状別

## かぜをひいた時の食事



## はつねつ 発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

## はなみず 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

## せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

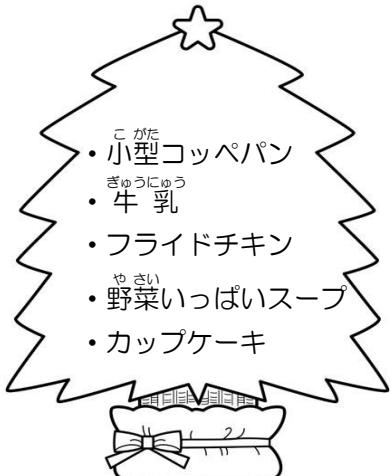
## げり 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

こうしよう  
2向小のクリスマス！

12月16日に一足早くクリスマスの給食を提供します。



- 小型コッペパン
- 牛乳
- フライドチキン
- 野菜いっぱいスープ
- カップケーキ

○フライドチキン レシピ紹介（4人分）

とりにく 鶏もも肉 200 g	①とりにく 鶏もも肉を 50 g
さけ酒 4 g	にカットする。
しお塩こしょう少々	②さけ酒・しお塩こしょう・
ガーリックパウダ- 1. 2 g	ガーリックパウダ-で下
こむぎこ 小麦粉 4 g	あじ味をつける。
かたくりこ 片栗粉 4 g	③こむぎこ片栗粉を
あぶらてきりょう 揚げ油 適量	まぶし揚げる。



## 12月22日は冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

